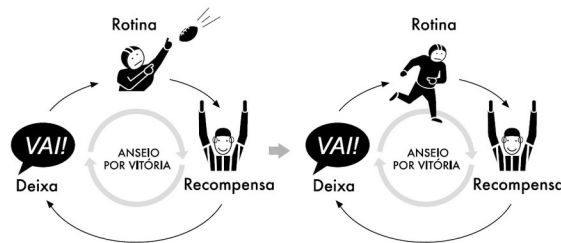
O PODER DO HÁBITO

Atacando a rotina

É mais fácil convencer alguém a adotar um novo comportamento se existe algo familiar no começo e no fim. Segundo essa teoria deve-se manter a velha deixa e oferecer a velha recompensa, mas inserir uma nova rotina.

Eis a regra: Se você mantem a mesma deixa, e fornece a mesma recompensa, pode trocar a rotina e alterar o hábito. *quase todo comportamento pode ser alterado dessa forma.

Pagina 101

Página 134

Sabemos que um hábito não pode ser erradicado — ele deve, em vez disso, ser substituído. E sabemos que os hábitos são mais maleáveis quando a Regra de Ouro da mudança de hábito é aplicada: se mantivermos a mesma deixa e a mesma recompensa, uma nova rotina pode ser inserida

As vezes o que chamamos de “**vício**” é apenas um hábito, por exemplo: ansiamos por um cigarro no café da manhã um mês depois não porque precisamos dele fisicamente, mas porque lembramos a sensação agradável que ele costumava proporcionar toda manhã.

Os hábitos de organizações bem-sucedidas

HÁBITOS ANGULARES, OU A BALADA DE PAUL O’NEILL

O plano de segurança de O’Neill, basicamente, era moldado no loop do hábito. Ele identificou uma deixa simples: um empregado ferido. Então instituiu uma rotina automática: toda vez que alguém se acidentasse, o presidente da unidade tinha que reportar o acidente para O’Neill em até 24 horas e apresentar um plano para garantir que o acidente nunca mais acontecesse. E havia uma recompensa: as únicas pessoas que seriam promovidas eram aquelas que adotavam o sistema.